



PANQUECA LOW CARB DE FARINHA DE COCO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de farinha de coco (12g)
- 1 pitada de sal (para versão salgada) ou 1 pitada de canela (para versão doce)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Leve à uma frigideira antiaderente em fogo baixo e deixe dourar dos 2 lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	131 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	13 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	259 mg	214 mg	9 %